

Fast life, slow life

村越真のオリエンテーリング日誌

山岳耐久レース、MTBの24時間耐久レース、そして講習会三昧の秋。予定のない日を作ってください！精神科医はそういうが、「わかっちゃいるけど止められない」

山岳耐久に向けて

10月1日

今日締め切りの論文の提出が終わり、開放感を感じる。山岳耐久レースまで約3週間。東京で手に入れたヘッドライト、昨日の三河高原トレイルランニングレースで手に入れたシューズを試したくなった。大学の裏にある遊歩道を登り、その先の谷から山頂に登るハイキング道がある。これを走って帰る計画を立てた。18:30ごろヘッドライトを点けて走り出す。闇夜の山道なので、念のため自宅にその旨連絡しておく。

夜の山中のランニングがこんなに楽しく感じられたのは、自分でも意外だった。靴も念のためかかとにテーピングを巻いたが、フィットしている。70分のトレイルランを楽しんで帰宅。

10月6日

全日本リレーのために石川に向かう。新幹線としらさぎの車中ではガンガン仕事。電車の中は他にすることがないので、集中して原稿書きができるのだ。開会式後は、静岡選手の手で芦原温泉に向かう。

翌7日、会場までの途中に吉崎を通った。28年前、大学に入って初めて東日本に遠征した時、ここのコースに泊まったことを思い出した。あの時は毎週のように大会に参加し、それを中心に一週間が回っていた。常に翌年のヨーロッパ遠征のことを頭に入れて行動していたが、30年後の今の生活は予想だにできなかった。

この日は朝から、気分的に今ひとつだったが、身体の動きは悪くなかった。カッシーと一緒にスタートし、早いペースでレースが始まった。がんばって付いていくつもりだったが、登りの連続する区間で置いて行かれた。小さなミスはあったし、スピード感も今ひとつだったが、コースの難しさが幸いした。タイムはトップと2分差、タイム比で言えば5%だから、まずは評価できるレースだ。8位で受けて3位で3走へ。



9月から11月にかけては、3回の屋内読図講習会を好日山荘静岡呉服町店で行なった。NHKで取り上げられたこともあり、毎回満員の大盛況。関心の高さと普及の可能性を感じた。

静岡MEは結果的に「定位置」の5位だった。エリートでは決して上位に入れない選手とロートルでこの順位を毎年キープしていることは誇りに思っている。その上にいくのは難しいが、挑戦してみたい課題でもある。

10月9日

等高線から地形をイメージするためには平面的な形状の理解と立体化という二つの認知処理が必要ははずだ。常識でもそう思えるし、実際心理学的手法で研究してもこの二つの要素が出てくる。だが、最終的にはそれぞれのプロセスに対応する脳の活動が異なることを明らかにする必要がある。そのためには脳イメージングの研究が欠かせない。fMRIを貸してくれる京都ATRに日帰り出張。少しづつ研究にもワクワクできるようになってきた。

10月10日

疲れた感じがあったが、やる気はなぜかあった。日本平を越えて帰ることにする。山岳耐久対策を意識して、前回より長めのコースを取った。平澤の谷から北向きに延々と続く尾根を走ってみた。昼間は走ったことがあるが、ヘッドライトの光の中では、記憶していた以上に細かなアップダウンが感じられ、ここが有度山だということを感じた(「うど」とは、うねうねする様を表す言葉)。仕事がある日に100分トレイルランが楽しめるなんて、病みつきになりそうだ。

10月13日

なぜか体力的にハイパーな状態に入りつつあった。目覚めもよく午前中ずっと自宅でした仕事もはかどった。休もうかと思っていたトレーニングもする気になり、日本平のアップを自転車で2往復する。サドルで打った腿がいたい。

10月14日

この日は、大学で小学校教員資格の面接官を務める。この制度は、教育学部に来なくても小学校の教員免許を取れる制度で、大学を中退した人、10年以上会社で働いた人、様々な人が受験している。いろいろな人生があるものだ。昨日の自転車と打撲で疲れてはいるが、日本平ジョグは楽しい。

10月15日

先週はたっぷり運動した。山岳耐久に向けて疲れを抜いていきたい。久しぶりにマッサージに行く。スポーツによる疲れを回復させるためにマッサージに行くのも久しぶりだ。落ち行く体力と戦いながら、世界選手権を目指していたころが思い出される。挑戦対象は変わっても、いじめた身体をケアするときの充実感と幸福感は変わらない。

10月17日

先週の好調で飛ばしすぎたせいか、やや興奮気味で疲れた週明けとなった。この日は授業が二つと会議の後、夜は好日山荘で屋内読図講習を行なった。好調ではあったが、さすがに疲れて頭

重感を感じる。読図とナビゲーションをネタに何度も楽しい時間を過ごした宮内と、意外なことに初デート。

10月19日

夕方軽く走った後、やや胸苦しさがあった。明日これが出たら、その場で棄権だろうな。夕食後、明日に備えて針仕事をする。ノースフェイスのザックの余分な部分を全部カッターナイフで切り取るのだ。中の小さなポケットは一つを除いて取り去り、ストラップも最小限に切りつめる。外の網フクロも必要ないので、切取り、ハイドロ(水タンク)との境の部分にあるパッドもいらぬ。これで300gの減量だ。それでも利佳ちゃんが貸してくれたグレゴリーのルーファスに比べるとだいぶ重い。初めて参加して12時間で走ろうという僕には、このくらいのザック容量は必要だろう。この改造ノースザックで、明日の山岳耐久に臨む。

10月20日

ほんの少しだけ早起きして、武蔵五日市を目指す。朝、頭重感はあるが、レース中は気持ちよく走れた。夏に体重が減って以来回復していないし、週の中盤の不調で食欲がなく、十分なカロリーを取れていなかったのが響いた。第一関門から中盤の三頭山までは筋グリコーゲンが枯渇して、軽い低血糖気味が続いた。本来気持ちよく走れる軽い登りの尾根道もすべて歩いた。便秘気味で、中盤から胃のあたりに軽い痛みも出る。三頭山の入りでは、「第二関門でやめよう」と決意する。

第二関門に着くと、夏の阿闍梨アドベンチャーキャンプに来ていた笹原まどかちゃんが自転車で応援のためにちょうど到着したところだった。「村越センサー」と言われて、抱擁を受けた。こんな応援受けたらやめられないじゃないか。少し前についていた長柄さんが、ちょうど出ていくところだった。彼は昨年途中で眠ってしまい12時間越えだったらしい。昨晩も当直だったという。「眠らなければ11時間いけるよ!」と励ました。彼にあってことで自分自身も励まされた。スポーツ飲料の給水を受けて、少しストレッチをすると、気力も体力もだいぶ回復した。決意はあえなく取り消し。しゃあない。御岳(第三関門)までいか。

その後の御前山へのだらだらした登りでまたダメージを受ける。途中、左をのぞき込むと、かなり急な斜面が広がっていた。怖さは感じなかったが、落ちたらやばいよなと思ったのを覚えている。約2時間後、ここで参加者が滑落し、亡くなられた。

オオタワまでくると、役員のテント

があり、救護所もある。ここで止めたらどうなるんですかと聞くと、ここから直接車で会場まで運んでくれるという。御岳で止めても、車のところまでだいぶ歩く。「大したタイムじゃないんだから止めちゃえば」という誘惑と10分間戦った。結局続ける決断ができたのは、昨年の試走でこの先には大岳で200mのぼる以外、大した登りがないことを知っていたからだ。このころから低血糖も収まり、一応平地では走れるようになった。大岳まで登り、そして岩場を下ったら、後は惰性でも歩いてどり着ける。

御岳の集落を越えたところで、最後の固形食であるサンドイッチを座りこんで食べていたら、数人の集団が通過し「もう少し!がんばりましょう!」と励ましてくれた。少しやる気になった。日の出山のちょっとした登りも辛いが、山頂での東京の夜景には感動した。5分ほど眺めつつ休憩し、最後の10kmに赴く。予定は12時間だったが、13時間ギリギリというところだろう。多摩オリエンテーリングの高橋さんがあと5km地点にいる。そこからが意外と長い。

山岳耐久ゴールにて。まどかちゃんがゴールで撮ってくれた勇姿のはずが、「ザック(のファスナーあけっぱなしで)パカーン!」のまぬけな写真になってしまった。



あと2kmの舗装道路の下りに入ったところで、阿闍梨の奈緒ちゃんが、「村越センサー、ナオでーす!13時間切りたいんでーす」と元気に追い抜いていった。このペースでも切れるのは分かっていたが、奈緒ちゃんをおっかけてスピードアップ。結果は12時間54分。体調を考えたらず、まずまずのできだろう。あとで成績表を調べたら、40歳代で3位入賞するためには9時間、柳下

のタイムが必要だったが、50歳代だとこれが11時間近くになる。今回のレースはそこでの入賞の一步に過ぎないのだ。レース後振る舞われるしょっぱい豚汁を食べるのは至福の瞬間である。

会場に用意された二つの体育館の中はいっぱいで、寝る余地もない。校庭の水道で軽く汗を流し、体育館のひさしの下で3時間ほど仮眠をとった。眠気と疲れは当然のようにあるが、頭はずきりしていた。身体を心底使い切ったからだろう。五日市駅に向かうと、朝の山々が殊更きれいに感じられ、心地よい疲労と充実感の混じった幸福感に包まれる。たとえ頂点には居られなくても、こういう幸福感を味わえる身体でいつまでもいたい。

講習三昧

10月25日

毎年この時期恒例になった国土交通大学校での「ナビゲーションと地図」の講義を行なった。やや風邪気味なのが辛い。受講生の反応は例年よりよかった。「失礼ながら地形図の登山道はでたために近い」と言った。抗議の声はなかった。彼らもその自覚はあるのだろう。講習後、北海道担当の受講生がやってきて、「今では北海道は、登山道はかなり満足できるレベルになっています」という。次の地図読み本では宣伝しなくちゃ。

10月27日

大学の土曜進学相談会で静岡駅そばのサテライトに出かける。16時ごろまでやって、そのあと朝霧野外活動センターへ(詳しい様子は「朝霧口ゲインングレポート」を参照)。

11月1日

授業等の用事がなかった午前中、日本平口ゲインの準備(写真撮影)に出かける。学校への通勤を少し遠回りし、山の中を少し歩いて、ほぼ必要な写真を撮り終える。朝の散歩チックな感じが心地よい。

11月3日

朝霧野外活動センターでディレクター講習を行なう。終日教室での講習だが、経験豊かな受講者ばかりで、意見交換も楽しかった。

11月4日

今日も好調で、昨晩も熟睡できた。午後やや眠いのは当然だろう。15時に講習を終えた。せっかくなので、その後センター内のトレイルでインターバルトレーニングをした。HRは概ね150-160。まだスピードには身体がつい

てこない。それも脚よりも循環器が辛い。

この秋受けた健康診断で、初めて心電図の異常がなくなった。これまでは必ず洞性徐脈が出ていたのだが、今では安静時の心拍数も60台後半になった。まずは、ここの改善からだな。

11月10日

4:30に起き、5:00に修善寺に向けて出発。A&FカップのMTB 24時間耐久レースだ。チーム阿蘭梨にみちの会の小島君、静岡OLの鈴木さんというフィジカルには強力なメンバーを加えた5人チームで、24時間1周3kmほどのコースを何周できるかを競うレースだ。24時間耐久レースは10年以上も前にランで体験したことがある。この時は6人で一人70kmくらい走って、すごく辛かった印象がある。そのことを思い出すと、やや引き気味になるが、この日は、朝早くの出発にもかかわらず、眠気もなく、自覚される集中力の高まりはこの数年間で初めの感覚だ。

天気予報で雨は覚悟していた。会場につくと、やはり霧雨が降り続いていた。その後雨はあがったが、コースは泥だらけ。そんな中でずっと気持ちを高く保つことができた。こんなに準備とレースを楽しんだのは久しぶりだ。

イベント用テントを2張り張って、そのうしろに夜間の睡眠・休息用のテントを張る。24時間ランの経験から、とにかく1周でどんどん交代しようということになった。二人一組で1周づつ4周したら、次のペアに交代。5人なので、その次はペアが入れ替わる。これを徹底的に繰り返した。男女混合は2チームしかいなかったが、相手はバイク専門のチームらしい。男子のトップとはあつという間に差がついてしまったが、総合でも5-6位の順位をキープしている。ただ、男女混合の2位とはなかなか差が開かない。マシントラブルがあれば20分程度の差はすぐに追いつかれてしまうので、4周(60分)は離しておきたい。ようやくその兆しが見えたのが2/3の16時間を過ぎたころだった。

13分自転車を漕いで13分休憩して、これを4回繰り返すと、1-2時間の休憩。夜が明けてからは休憩だけを楽しみに自転車をこぎ続けた。最後はさすがに胸部の痛みも出たが、やはり肩の張りが原因のようで、利佳ちゃんにマッサージしてもらおうとやわらく。さすがに最後はくたくただった。めでたく優勝したが、表彰式には出ずに、会議のため朝霧野外活動センターに向かう。眠くて車を止めて二度も眠ってしまったが、気分は上々。



A&Fカップ。チーム総出で「芸術的」なピットイン。5秒くらいで走者交代できると、気分はF1レーシングチームだ。下の写真は夜のくつろぎの風景。



11月17日

昨年に続いて有度山口ゲイニングを開催した。昨年より参加数が若干少ないが、東京や地元の一般参加者があったことにロゲイニングの広がりを感じた。来週の下見を兼ねて前半90分ほど走る。1時間を超えたところで、疲労が身体にも脳にも来た。ハイパーにとばしすぎて疲れているようだ。

有度山口ゲイン。男子「組」安齋チームは10kgのハンディー(?)にもめげず優勝。



11月20日

英語も随分読めるようになった。きっとワーキングメモリを司る前頭前野がうまく活動しているのだろう。終日、依頼原稿のための文献読み。

11月22日

週の前半調子がよくて飛ばし気味。そのせいか、疲れがたまっている。自転車で大学へでかけ、帰りは散々迷ったすえ、久しぶりに日本平トレイル最長コースで帰ることにした。煌々と光る十一夜の月空も清水の夜景もすばらしかった。疲れ気味とはいえ、それでもこんな体調の日に100分走って帰れるようになったことには感慨を感じる。

11月23日

推薦入試を実施。入試委員長として初の実践の舞台にたった。オリエンテリングでもトレイルランニングでもそうだが、初めてのイベントは目茶目茶緊張するものだ。責任者なので、トラブルがない限りすることはほとんどないのだが、それでもかそれ故に、疲れてぐったり。

のどもと過ぎれば...

11月24日

父親の代がいとこ会を開くという。父親はいとこの中でも年長の方だが、それでも一番下が60歳だから、これが最後かもしれないので、来いという。前日の推薦入試の疲れ、翌日の講習を考えると休みたい気もしたが、出かけた。朝から体調は今一つだったが、倒れるわけじゃない。三島で新幹線の席が空いたのをいいことに新幹線でがんが仕事をした。1年半前に、医者に「だらけてると思うくらいの生活をしてください」と言われて、殊勝に「自分でもそう思います」と言ったけど、調子がよくなるとだらけられないんだよな。

いとこ会の前にエイ出版に移った山本さんと原宿で新しい読図本の打ち合わせをし、いとこ会までの時間もひたすら原稿を書き続けた。さすがにここまで追い込むと、せつかくのいとこ会もぐったりして楽しめず。帰宅してだいが回復。

11月25日

ゆっくりは寝たはずだが、特に昨日の疲れをひきづっていたのか、不調感強い。今日の講習会も、定員を超える22名の参加があった。リピーターも含めて、読図もオリエンテリングも楽しんでくれたようだ。

11月29日

風の強い日だったが、追い風なのをいいことに朝自転車で通勤。部屋から外を見ると寒そうだったが、夜も日本平経由で帰ることにする。全然寒さを感じることもなく、辛いこともなく帰宅。週末(下山大会)に向けて気合いが入っているのだろうか。

(村越 真)

読図講習。周囲の地形と地図を対応させる練習を繰り返す。その後ミニオリエンテリング(下)

